Dormeo

Totul despre sex

... Și nu numai!

Cuprins

Cuprins 2
Introducere 3
1. Deschide poarta pasiunii! 4
Feromonii? 4
Afrodiziace 4
Strip-tease 7
Stiluri de coafură pubiană 10
Masajul erotic 11
Povestea erotică 13
2. Preludiul 14
3. Începe cu cele clasice 15
4. Dacă îndrăzneşti mai mult 16
Ieşi din dormitor 16
5. Pentru cei mai curioşi 17
Swing-ul 17
Jocul de rol 18
Sexul în zăpadă 18
Sexul tantric 18
6. Şi dacă nu funcţionează? 20
Disfuncţii erectile 20
7. Contracepţia şi prevenirea bolilor cu transmitere sexuală 24
Contracepţia la femei 24
Contracepţia la bărbaţi 26
8. Preludii extenuante 28

Introducere

In ultimul timp, discuţiile despre sex au fost mult mai deschise decât se obişnuia. Acest instinct uman primar a fost mult timp ascuns în intimitatea dormitoarelor - orice menţiune despre sex era strict interzisă sau chiar pedepsită. Însă, se pare că nu mai există secrete în zilele noastre: se vorbeşte şi se scrie despre sex în mod liber şi fără niciun sentiment de vină. Totuşi, sexul nu este ceva la care să ne pricepem încă de la naştere. În special, adolescenţii întâmpină destul de multe dificultăţi în timpul primului contact sexual, deoarece nu ştiu cum să treacă efectiv la fapte şi nu îşi pot întreba pur şi simplu părinţii. Populaţia mai în vârstă se confruntă din nou cu o altă problemă: după mulţi ani de căsătorie, cuplurile se pot plictisi în pat, doresc ceva nou însă le este teamă să spună cu voce tare.

De asemenea, există persoane care ar dori să experimenteze şi să se lase cuprinşi de emoţie când vine vorba despre swinger ...Practicarea swing-ului, noi poziţii, noi trucuri în dormitor şi mai mult decât atât - poţi afla despre toate acestea în acest manual unic despre sex. Pregăteşte-te „deoarece te vei încinge!"

1. Deschide poarta pasiunii!

Primul contact, flirtul, transpiraţia uşoară, furnicăturile, fluturii din stomac .toate acestea indică atracţia dintre două persoane. La început, probabil nimeni nu are nevoie de o stimulare specială, deoarece două persoane proaspăt îndrăgostite uită de întreaga lume. Feromonii inundă camera şi un afrodisiac delicios în frigider ... Probabil un strip-tease? Un masaj erotic, o poveste? Citeşte mai departe pentru a afla totul despre acestea şi nu numai.

Feromonii?

Dacă nu ai auzit niciodată de feromoni şi nu ştii ce bestii neîmblânzite sunt aceştia, acum este timpul să afli, deoarece afectează în mod semnificativ viaţa ta sexuală. Feromonii sunt compuşi chimici care emană un fel de parfum al atracţiei ce face de mulţi ani obiectul studiilor şi analizelor. Feromonii sunt substanţe chimice folosite de noi în mod inconştient pentru a transmite un mesaj altor persoane şi sunt eliberaţi în aer. De obicei, vorbim despre feromoni în contextul atracţiei sexuale, însă există şi alte tipuri de feromoni: semnale de alarmă, apărare ...

în căutarea partenerului ideal, feromonii acţionează ca "agenţii secreţi" care au grijă ca tu să te uiţi în direcţia corectă la momentul potrivit. Desigur, fiecare individ găseşte atrăgător un anumit tip de parfum - de obicei, persoanele care "miros" bine sunt acele persoane al căror sistem imunitar reacţionează mult mai diferit i la boli comparativ cu al nostru. Din punct de vedere evolutiv, aceasta este o viziune practică, deoarece această combinaţie s-ar putea dovedi utilă pe termen lung, deoarece se presupune că dintr-un astfel de cuplul rezultă copii puternici şi sănătoşi, având astfel mai multe şanse să iasă învingători în lupta pentru supravieţuire a celor mai puternici. Deci, ascuţiţi-vă simţurile olfactive!

Afrodiziace

Vechii grecii antici ştiau deja că alimentaţia corespunzătoare menţine aprinsă flacăra interioară şi stimulează pasiunea. Plăcerea de a mânca este, cu alte cuvinte, un adevărat afrodisiac. La pregătirea unei mese încărcată de erotism pentru partenerul tău, foloseşte ingrediente care să stimuleze simţul realităţii şi care să nu îţi încarce stomacul. Cu alte cuvinte, în acest mod vei avea garantat parte de momente fierbinţi fără nicio problemă.

Cele mai bune afrodiziace

Condimentele afrodiziace clasice şi eficiente sunt şofranul şi vanilia care conţin uleiuri esenţiale naturale ce stimulează şi accelerează circulaţia sangvină. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul scorţişoarei, cuişoarelor, cardamomului şi nucşoarei. Piperul este, de asemenea, un stimulent deoarece conţine un alcaloid puternic care excită organele interne ale corpului. Chili, cel mai picant condiment, stimulează, de asemenea, organele sexuale. Curry este condimentul cu cel mai ridicat conţinut afrodiziac.

Anghinarea

Anghinarele sunt legume senzuale care consumate încet, oferă o plăcere deosebită. Acum mii de ani înaintea erei creştine, grecii şi egiptenii cunoşteau deja foarte bine efectele curative ale anghinarei iar romanii o considerau un afrodisiac puternic.

Dovleacul, pepenele verde

Deşi vechii greci cunoşteau deja dovleacul, numindu-l fiul puternic al mamei Terra şi respectându-l ca divinitate, plantele cucurbitacee au făcut, de asemenea, parte din încărcătura preţioasă a lui Cristofor Columb. Cu aspectul său luxuriant, dovleacul a creat imaginea de fertilitate în multe culturi şi nu doar în ceea ce priveşte fertilitatea umană, ci şi cea a solului. Mulţi l-au venerat precum un zeu, probabil şi deoarece a fost întotdeauna lăudat ca afrodiziac. În unele triburi indiene, la naşterea unei fete, pe burtica acesteia se aşeza un dovleac pentru a transfera fertilitatea de la mamă la nou-născut.

Ciocolata

Mirosul de ciocolată şi cacao este un fel de păcat al naturii. Altfel spus, cacaua conţine serotonină şi feniletilamină, neurotransmiţători care atenuează durerea. Din moment ce cacaua este principalul ingredient din ciocolată, ciocolata este considerată un excelent afrodiziac - în special, ciocolata amăruie.

Ghimbirul

Ghimbirul este cunoscut ca afrodisiac, probabil, de la începutul lumii. Foloseşte-l în cantităţi mici deoarece stimulează puternic percepţia senzorială.

Ginsengul

În trecut, **„rădăcina vieţii"** astfel cum era cunoscut ginsengul în Coreea, ţara sa de origine, era mai preţios şi mai căutat decât aurul. Ginsengul este un stimulent şi afrodiziac şi are un gust dulce-aromat. În Coreea de Sud, se găseşte la orice colţ de stradă, în timp ce aici este puţin mai greu de obţinut. Însă merită să încerci. Cu alte cuvinte, s-a constatat că oferă unei persoane suficientă energie sexuală pentru activităţi sexuale de lungă durată, deoarece stimulează puternic eliberarea hormonilor.

Stridiile

Stridiile au un conţinut bogat în proteine şi zinc care cresc imunitatea şi stimulează sperma. Stridiile conţin un centru afrodiziac şi, mai mult decât atât, sunt o adevarata delectare datorită **mirosului, gustului şi aspectului.** Probabil acesta este şi motivul pentru care însuşi Casanova obişnuia să mănânce 50 de stridii la micul dejun, hmm.

Şampania

Şampania este o băutură ideală pentru un meniu erotic. **Acest desert efervescent** creează o atmosferă plăcută şi îndepărtează toate obstacolele. Vars-o şi apoi linge-o de pe abdomenul partenerului.

Strip-tease-ul

"You can leave your hat on" de Joe Cocker este, probabil, cea mai reprezentativă piesă pentru strip-tease a secolului trecut, în afară de prostituţie, strip-tease-ul fiind activitatea cea mai căutată. Nu este nimic mai plăcut decât dezbrăcarea lentă şi seducerea în haine extrem de sexy, care mai mult dezvăluie decât acoperă...

Nu ai făcut niciodată strip-tease? E timpul sa te gandesti serios la acesta varianta!

Iată câţiva paşi care te învaţă cum să faci primul tău strip-tease de neuitat!

Trebuie să cumperi **lenjerie intimă nouă,** Lenjeria intimă pe care partenerul tău a îndepărtat-o de un număr infinit de ori nu mai este atât de interesantă. Propunem culoarea roşu sau negru deşi unele persoane preferă, de asemenea, albul. Gândeşte-te la asta. Băieţi, chiloţi tanga? Trebuie să aveţi foarte mult curaj şi încredere în sine pentru aşa ceva şi, în plus, femeile găsesc acest lucru sexy numai la striperii profesionişti. Boxeri negri, mulaţi, moi ca mătasea

1. **Raderea.** Nu există nimic mai rău decât părul care iese din bikini şi axilele pline de păr. Acest din urmă lucru este valabil şi în cazul bărbaţilor! Trăim în secolul XXI în care rasul la bărbaţi nu este nimic jenant, ci mai curând un lucru necesar şi foarte mult de dorit.

2. **Alegerea locului.** Persoanele timide vor trage probabil draperiile la ferestre şi se vor încuia în dormitor, în timp ce persoanele puţin mai curajoase vor dansa în sufragerie sau chiar în bucătărie... Din moment ce îţi vei arunca hainele pe podea, atenţie ca niciuna să nu cadă în supă.

3. **Muzică!** Alege un cântec care să te incite în mod plăcut, care să te facă să smulgi hainele de pe tine şi să te dezlănţui.

   Iată câteva din sugestiile noastre:

Joe Cocker: You can leave your hat on

Kylie Minogue: Slow

Christina Aguilera: Dirty

Madonna: Justify my love

Beyonce: Naughty Girl

Fergie: Fergalicious

The Pussycat Dolls: Buttons

Nelly: Hot in here

George Thorogood: Bad to the bone

The Black Crowes: Twice as Hard

Nine Inch Nails: Closer

Nikki Webster: Strawberry Kisses

Monifah: Touch It

Debelah Morgan: Dance With Me

Paula Cole: Feeling Love

The Black Eyed Peas: My Humps

Urge Overkill: Girl, You'll be a woman soon

4. Pentru fete - **tocuri.** Obligatoriu! Vei avea numai de câştigat cu pantofi cu toc negri.

5. Alege-ţi **hainele** cu atenţie deoarece le vei scoate. Scoaterea unui pulover cu guler colant nu este niciodată sexy. Vă recomandăm cu tărie o cămaşă sau o bluză cu mulţi nasturi.

6. Şi cu asta am încheiat!

Cum să faci un dans de strip-tease bun?

În primul rând trebuie să te relaxezi. Nimeni nu are un corp perfect, o piele perfectă şi aptitudini de dans perfecte. Partenerul tău va aprecia efortul depus, prin urmare scapă de îndoieli. Acum că totul este pregătit, poţi începe.

- Balansează-te uşor pe ritmul muzicii. Închide ochii şi relaxează-te.
- Începe să desfaci încet nasturii de la cămaşă/bluză şi să o fluturi în aer.
- Întoarce-te încet de pe o parte pe alta de mai multe ori pentru ca partenerul să te vadă.
- Începe să desfaci uşor nasturii de la pantaloni/fustă. Băieţi, scăpaţi de şosete înainte de a face strip-tease. Nimic nu este mai respingător decât un bărbat în chiloţi şi şosete. Fetelor, dacă sub pantaloni ascundeţi ciorapi, plăcerea va fi enormă.
- Sprijină-te de un perete sau un scaun şi apleca-te peste parter. Lasă-o/l să îţi scoată sutienul sau boxerii.
- Dezbracă-te de toate hainele şi îndreaptă-ţi privirea către partener. Începe să îl/o dezbraci pe acesta/aceasta.

Acestea sunt doar indicaţii de bază şi, desigur, poţi să faci strip-tease de-o manieră mult mai incitantă. Majoritatea oamenilor, totuşi, nu îndrăznesc să se expună şi să facă strip-tease, deoarece aceasta îi face să se simtă stingheriţi. Sfatul nostru este următorul: faceţi strip-tease doar dacă sunteţi siguri de asta. Este adevărat că strip-tease-ul înfrumuseţează într-un mod minunat viaţa sexuală, în special cea a cuplurilor care sunt de mult timp împreună, însă doar dacă ambii parteneri doresc acest lucru.

Stiluri de coafură pubiană

Raderea părului pubian este foarte la modă în ultimul timp. Vremurile în care „pădurea" era ceva firesc au dispărut definitiv. Primele care au început să se radă au fost femeile, mai întâi păstrând linia bikinilor şi apoi intrând din ce în ce mai „adânc". Coafarea zonei intime a evoluat astfel de la primele încercări modeste la o adevărată diversitate de forme, culori şi idei trăsnite. Însă un singur lucru este sigur: raderea părului pubian nu mai este de mult un domeniu al femeilor; bărbaţii au realizat, de asemenea, că pe lângă faptul că raderea părului pubian îi face mai sexy, acest lucru este şi igienic. Există mai multe modalităţi de a scăpa de părul nedorit.

Aparatul de ras electric

Dacă sunteţi începători, aceasta este cu siguranţa decizia corectă. Ataşează o piesă de unu sau doi mm la aparat şi înaintează încet în direcţia de creştere a părului. Pielea nu va fi foarte fină, însă nu vor exista tăieturi. Dacă nu vezi partea pe care vrei să o razi, foloseşte o oglindă - acest lucru este valabil îndeosebi în cazul femeilor. Bărbaţii preferă aparatul de ras electric deoarece este igienic şi lasă sentimentul de masculinitate datorat firelor de păr. Iar femeile sunt mulţumite că bărbaţii lor nu au păr.

Raderea cu un aparatul de ras

Cele mai bune aparate pentru un ras umed clasic sunt aparatele de ras de unică folosinţă, însă cu cât mai multe lame are un aparat, cu atât mai uşor se umple de păr. Aparatele de ras cu mai multe lame dau rezultate bune dacă firele de păr au cel mult câţiva milimetri. În orice caz, radeţi părul în direcţia de creştere şi niciodată în sens opus. În caz contrar, ai putea tăia prea adânc iar firul de păr care va creşte nu va putea să iasă la suprafaţă şi va începe să crească în piele. Acest lucru provoacă inflamarea neplăcută a pielii.

Nu folosi spuma de ras pentru a înmuia pielea înainte de a te rade (şi, în niciun caz, nu folosi cremă epilatoare), deoarece este prea agresivă pentru pielea sensibilă. Mai curând căutaţi geluri de duş cu pH neutru care fac multă spumă. După ce te-ai ras, aplică pudră sau cremă pentru bebeluşi pe piele.

Epilarea braziliană

Multe persoane au auzit pentru prima oară de epilarea braziliană în serialul Totul despre sex, însă nu s-a explicat foarte clar ce presupune aceasta. Deci, epilarea braziliană este destinată femeilor (deşi, nimeni nu a spus niciodată că ar fi interzisă bărbaţilor) şi constă în îndepărtarea completă a părului pubian. Nu vom spune că procedura este nedureroasă, deoarece epilarea se efectuează cu ceară fierbinte... însă rezultatele sunt de durată! Unele femei preferă să păstreze o fâşie subţire sexy, în timp ce altele preferă să aibă o piele complet fină...în ambele cazuri, bărbaţii vor fi încântaţi! Poţi să îţi faci o epilare braziliană în ţara ta, ce e drept nu în multe saloane, însă este posibil. Ţi-o recomandăm cu căldură!

Şi o sugestie: lasă raderea sau epilarea în seama partenerului tău! Pregăteşte tot ce ai nevoie, dezbracă-te şi invită-l/o să treacă la treabă!

Masajul erotic

Masajul erotic este o experienţă plăcută, senzuală şi erotică cu multă nuditate şi intimidate. Masajul senzual erotic este excelent pentru combaterea stresului, eliminarea toxinelor din corp şi cel mai important - reprezintă o experienţă erotică excepţională. Din moment ce pielea este cel mai mare organ al corpului, alcătuită din mii de terminaţii nervoase, prin simpla atingere şi masare a acestea se excită şi se stimulează toate simţurile noastre. Chiar dacă nu ai făcut niciodată nimănui masaj erotic, nu îţi fie teamă! Iată câteva sugestii pentru a începe.

Lucruri de care ai nevoie

- Lumânări parfumate
- parfum
- CD romantic
- prosoape curate
- cearşafuri curate
- ulei de masaj (cel mai bine este să îl alegeţi împreună)
- gel hidratant sau lubrifiant
- jucării erotice: vibrator, pene, bile (opţional)
- băutură

Atmosfera

încălzeşte camera

stinge luminile

- aprinde lumânările
- pune un CD

acoperă patul sau canapeaua cu cearşafuri

ai grijă la igienă

ai grijă ca nimeni să nu vă deranjeze

Procedura

Dacă nu este prima dată când vă faceţi masaj unul celuilalt, atunci ştii deja ce îţi place cel mai mult. Alţii trebuie să înveţe aceste lucruri.

Începe cu mângâieri

Începe prin a masa sau mângâia uşor folosind vârfurile degetelor. Începe cu gâtul şi partea superioară a umerilor, apoi treci la spate. Masează uşor urmărind linia corpului, apoi şezutul şi mângâie-i coapsele, pulpele şi gleznele cu mişcări ample. Când simţi că partenerul tău este relaxat, poţi începe masajul.

Ulei

Toarnă ulei de masaj în palmă şi freacă palmele între ele pentru ca uleiul să se încălzească şi să

se distribuie în mod uniform. Aşează mâinile în partea de sus a spatelui şi alunecă în jos înspre şezut. Apoi începe să masezi spatele cu mişcări lungi şi apăsate.

Comunicarea

Întrebă-ţi partenerul dacă îi place masajul sau dacă doreşte un masaj mai dur sau mai uşor. Mâinile tale trebuie să fie permanent în contact cu corpul partenerului; acordă atenţie fiecărei mişcări ritmice şi sensibile. Treci de la mişcări ample la mişcări scurte şi mai apăsate. Foloseşte-ţi greutatea corpului pentru mişcările mai apăsate şi nu puterea braţelor. Relaxează-te şi aşează-te confortabil pe durata masajului.

Joaca

Când aţi găsit ritmul pe placul amândurora, mişcă mâinile înspre umeri şi braţe, trecând la tălpi şi nu ignora fundul. Apoi, întoarce-ţi încet partenerul pe spate. Începe prin a masa pieptul, mâinile şi

palmele. Acordă atenţie specială sânilor: nu îi masa prea agresiv şi nu îi ignora. Mângâie uşor sfârcurile şi partea inferioară a acestora. Apoi alunecă înspre picioare iar, în trecere, mângâie uşor organul genital. Când ai terminat cu partea din faţă a picioarelor şi tălpile, revin-o la partea de sus iar, în trecere, mângâie uşor organul genital. Excită-ţi partenerul, mângâind partea interioară a coapselor în jurul organelor sexuale şi apoi atingând foarte uşor partea pubiană. Posibil cu o pană.

Lasă cuprins de erotism, până când simţi că este timpul să îţi îndrepţi atenţia spre activitatea sexuală mai explicită.

Căldura

Când atmosfera se încinge

În acest punct, partenerul tău este foarte relaxat şi excitat de gândul a ceea ce va urma. În timp ce masezi constant corpul partenerului, foloseşte o mână pentru organul genital.

Masarea organelor genitale feminine

Ia gelul hidratant (asigură-te că nu este rece!) şi toarnă-l în mână. Freacă-l uşor între palme pentru a-l aduce la temperatura corpului tău. Apoi, aplică-l pe partea exterioară a vaginului, stimulând continuu clitorisul şi termină cu stimularea internă şi a clitorisului - nu uita de punctul G al acesteia!

Dacă doreşti poţi să foloseşti, desigur, alte lucruri în timp ce faci masaj (bile, vibrator).

Masarea organelor genitale masculine

Pregăteşte gelul şi aplică-l pe organul genital. Mişcările tale trebuie să fie variate la început şi apoi trebuie să se concentreze asupra unei singure sau două mişcări când masajul se apropie de sfârşit. Experimentează: vei afla curând ce tip de masaj îi place cel mai mult partenerului tău.

Restul

După masaj, amândoi sunteţi plăcut relaxaţi, prin urmare nu uita să acorzi puţin timp partenerului. Întinde-te lângă el/ea şi îmbrăţişaţi-vă. Nu este nimic în neregulă dacă adormiţi - dimineaţa puteţi face un duş împreună şi discuta despre senzaţiile plăcute trăite în noaptea precedentă.

Povestea erotică

Ai citit vreodată cuiva o poveste de noapte bună? Poate copiilor tăi? Dar o poveste erotică? Nu? Trebuie să iei măsuri. Există multe reviste pe piaţă cu poveşti incitante - pentru început, poţi alege o poveste care te-a excitat cu adevărat şi să o citeşte partenerului tău astfel cum o trăieşti tu. Este foarte recomandat să adaugi ceva, un oftat profund, şi să îţi atingi partenerul în timp ce o citeşti.

Este şi mai bine dacă scrii chiar tu o poveste: îţi poţi dezvălui toate fanteziile secrete pe care altfel nu ai îndrăzni să le spui cu voce tare; povestea va face acest lucru mai uşor. Nu ştii cum să începi? Să începem noi - iar restul îl lăsăm să ţi-l imaginezi.

Este o zi de vara. Stau pe marginea piscinei, acoperită doar cu un prosop şi te aştept cu un cocktail. Simt cum te apropii şi corpul meu începe să tremure de emoţie. Dau prosopul uşorla o parte şi te invit să mi te alături...

2. Preludiul

Preludiul este o parte foarte importantă a sexului şi nu trebuie să sărim peste acesta sub niciun motiv. Deşi obiectivul fiecărui contact sexual este un orgasm, există destul de multe modalităţi pentru a ajunge la acesta. **Un amant bun dedică majoritatea timpului preludiului.** Stimularea şi excitarea partenerului, cercetarea corpului acestuia/acesteia şi căutarea punctelor potenţiale de excitaţie sexuală pot îmbunătăţi în mod semnificativ calitatea vieţii sexuale a ambilor parteneri. Preludiul nu înseamnă doar tandreţe şi sărutări intime, ci şi lucrurile pe care le spui şi modul în care le spui.
Strip-tease-ul, masajul şi poveştile erotice, toate constituie un bun preludiu, nemaifiind nevoie de nimic altceva. Dacă îţi plac dulciurile, poţi folosi următorul dispozitiv.

Căpşunile şi ciocolata - cu frişcă, desigur

Ciocolata este excelentă pentru a fi linsă de pe partener. Cea mai bună este ciocolata topită sau crema de ciocolată pe care o aplici cu degetul sau cu o perie în locul pe care vrei să îl lingi. Hrănirea reciprocă cu căpşuni este, de asemenea, un act erotic, în special dacă le înmoi în prealabil în ciocolată şi frişcă.

De asemenea, îţi poţi unge corpul cu frişcă însă pentru acest lucru, ai nevoie de frişcă spray.

Şcoala veche - sărutări, mângâieri, dragoste

În loc de pregătiri lungi, unele persoane preferă tehnica care este întotdeauna la îndemână - tradiţionalele sărutări. Poţi săruta gura partenerului şi nu uita să te concentrezi asupra limbii şi a buzelor. **Limba ta trebuie să intre liber cât mai adânc în gura partenerului.** Nu uita urechile şi sânii partenerei tale, buricul, coapsele şi gambele. Încearcă să îi sugi degetele de la picioare: dacă partenerul tău nu se gâdilă, acest lucru va deschide o nouă dimensiune a plăcerii.

Mângâiaţi-vă reciproc peste tot cu sensibilitate şi pasiune. Acordă atenţie fiecărei părţi a corpului. Nu doar sâni şi organele genitale sunt importante.

Se spune că dragostea este cel mai bun preludiu **şi cel mai bun afrodiziac.** Un sincer „Te iubesc" poate face mult mai mult decât orice preludiu. Încearcă.

7* >

3. Începe cu lucrurile clasice

Ce lucruri am putea noi să scriem în acest capitol care nu s-au spus sau scris de o sută de ori? Există tot atâtea poziţii câţi amanţi... în focul pasiunii. Dacă te-ai săturat de poziţia misionarului şi/sau de poziţia pe la spate, îţi recomandăm să cumperi **cartea Kamasuthra - arta dragostei în secolul al XXI-lea** şi **cea mai bună partidă de sex din viaţa ta.**

4. Dacă îndrăzneşti mai mult...

Ieşi din dormitor

Te-ai plictisit de pat după câteva luni de romantism sau câţiva ani de căsnicie? Patul a devenit prea moale, prea rigid, prea scurt, prea plictisitor... nimic nu te mai satisface. Iar dacă partenerul tău preferă să citească o carte în pat decât să te însoţească pe tărâmul plăcerii, este timpul să faci ceva în privinţa asta. Nu vei avea nevoie de niciun articol suplimentar; nu vei avea nevoie să mergi la un sex shop. **Articole obişnuite, care pot fi foarte erotice - mai mult decât îţi închipui - vor funcţiona.**

Maşina de spălat, invenţia secolului... în special forţa centrifugă!

Ce anume se presupune că este atât de interesant la un astfel de aparat plictisitor precum maşina de spălat? Ei bine, atunci când este oprită, nu este foarte promiţătoare. Însă, fă un efort şi pune rufele la spălat. Apoi, fa-ţi timp pentru iubita ta şi promite-i o surpriză... Când centrifuga începe să funcţioneze, este timpul să treci la acţiune! Invita-ţi iubita în baie şi aşeaz-o pe marginea maşinii de spălat. **Pune picioarele îndoite ale acesteia pe umerii tăi.** Este nevoie să spunem mai mult? Când maşina se opreşte, apleacă-te şi **oferă-i un sex oral.** Te asigurăm că maşina de spălat se va învârti mai repede de acum înainte.

Oglindă, oglinjoară ...

Probabil ţi-a trecut mai prin cap să filmezi sau cel puţin să faci fotografii ale activităţilor tale din pat. Însă ce aţi spune dacă v-aţi privi live? Furişează-te în baie în timp ce partenera ta face un duş şi începe să te joci cu ea. Apoi, înfăşoar-o uşor într-un prosop şi păşeşte în faţa unei oglinzi. Întoarce-i faţa înspre oglindă **şi las-o să se sprijine de chiuvetă.** Penetreaz-o pe la spate deoarece acesta este cel mai bun mod de **a-i stimula punctul G,** în timp ce imaginea ta lascivă din oglindă te va excita şi mai mult.

Perne obraznice

Pernele din sufragerie nu au doar rolul de a-ţi sprijini capul. Dacă îţi place **poziţia misionarului,** pune una sau două perne moi, însă stabile sub şezut. Pune-ţi mâinile sub umerii partenerei şi penetreaz-o. Pieptul tău trebuie să fie la acelaşi nivel cu capul ei. În timp ce te balansezi sus-jos în această poziţie, nu mai puţin de **65% din femei ajung la orgasm,** iar tu vei avea, de asemenea, o plăcere mai puternică şi mai intensă.

Ai incercat pe scări?

Probabil o dată, acum mult timp, când nu puteai să ajungi până în dormitor. nu ştii ce pierzi! Cu unele sugestii, scările pot deveni un loc foarte tentant. Stai pe trepte şi întoarce-te spre balustradă. Întinde un picior peste una sau două trepte şi îndoaie-l puţin pe celălalt. Las-o şi pe ea să se întoarcă spre balustradă şi să înceapă distracţia.

Ce spui de sexul în apă?

Sexul în apă poate fi o experienţă foarte excitantă şi o bună diversificare. Există însă şi câteva restricţii, deoarece ai nevoie de suficient spaţiu (de preferat o piscină, jacuzzi sau în mare). În acest caz, femeile trebuie să fie FOARTE excitate, deoarece apa îndepărtează umezeala naturală a acesteia, ceea ce face penetrarea puţin mai dificilă. În special, în piscinele publice şi în mare, există un pericol mai mare ca femeile să se aleagă cu o infecţie sau o inflamaţie supărătoare. Iar apa sărată poate irita destul de mult membrana mucoasă, din acest motiv femeile poate avea senzaţii de arsură în timpul actului sexual.

Ai nevoie doar de puţin efort şi de puţină motivaţie pentru a redeveni energic, exact ca la începutul relaţiei. Iar tehnica corectă nu este totul. Un loc nou şi sentimentul de lucru interzis poate oferi dimensiuni complet noi relaţiei tale.

5. Pentru cei mai curioşi

Swing-ul

Sau, cu alte cuvinte, sexul în grup. Există şi cupluri cărora le place să îşi schimbe partenerii de sex şi care consideră că o partidă de sex în afara relaţiei nu înseamnă a fi infidel. Pentru a condimenta relaţiile sexuale, unele cupluri decid în mod deliberat să facă sex cu alte cupluri fără niciun prejudiciu.

Primul pas este sexul în trei. Al doilea pas este sexul cu schimbarea partenerului, în care două cupluri fac schimb de parteneri. Aceasta este cea mai frecvent întâlnită formă de sex în grup din ţara noastră. Însă, adevăratul sex în grup este aşa-numitul swing sau orgiile. În cazul swing-ului, cel mai frecvent se organizează o întâlnire între mai multe cupluri şi/sau indivizi.

Principalele avantaje ale sexului în grup cu un străin constau îndeosebi într-o stimulare vizuală puternică, o consecinţă a faptului de a privi un partener nou al altui partener în timp ce face sex. Adevărul este că în fiecare dintre noi există o doză de exhibiţionism şi voyeurism.

Foarte similar swing-ului este sexul în public, denumit **sex în parcare sau sex în maşină.** În acest caz, partenerii se întâlnesc undeva în natură şi se lasă pradă plăcerii. Iniţiatorii sexului în maşină sunt britanicii, acesta fiind interzis şi prin lege. Nu ştim dacă acesta a prins deja în ţara noastră.

Jocul de rol

Jocul de rol înfrumuseţează de-o manieră foarte interesantă viaţa sexuală (dacă îţi aminteşti serialul Totul despre sex menţionat mai sus; Samantha şi Smith practicau acest joc în toate modurile posibile). Deci, cum stau lucrurile? Pune-te în pielea altcuiva timp de aproximativ o oră şi prefă-te că eşti asistentă, călugăriţă sau stewardesă iar partenerul tău doctor, preot sau pilot. Apoi, joacă jocuri de urmărire etc. orice îţi dictează imaginaţia.

Sexul în zăpadă

Un lucru foarte bizar pentru multe persoane... Este un tip de sex în natură, însă numai între două persoane şi trebuie să aibă neapărat loc iarna. Doi amanţi găsesc un loc izolat, acoperit de zăpadă unde se dezbracă şi fac sex în zăpadă! Contractul dintre un corp încins şi zăpada albă face minuni... Atenţie: nu ne asumăm nicio răspundere pentru răceală şi gripă, însă dacă din întâmplare te hotărăşti să faci un astfel de experiment, îţi recomandăm o cană de ceai într-un loc cald.

Sexul tantric

Într-o concepţie orientală sexul tantric înseamnă arta prelungirii plăcerii sexuale.

De asemenea, se ştie ca înţelepciunea extazului, ca atare se concentrează asupra prelungirii legăturii mentale care există între doi amanţi pe durata contactului sexual. Aceasta este o experienţă fizică profundă şi nu doar o experienţă fizică de moment şi uneşte cuplurile într-o legătură fizică, mental şi emoţională puternică. Partenerii încep să facă sex tantric atingându-se reciproc în toate cele şapte chakre (focare de forţă) pentru a atinge armonia şi încep transferul de energie sexuală. Apoi, partenerii stau faţă în faţă fără să îşi atingă organele genitale. Astfel, fiecare arată cât de excitat este celuilalt partener, însă tot fără să

se atingă. Apoi, începe un exerciţiu de respiraţie adâncă cu obiectivul de a creşte nivelul energetic al corpului, urmat de un masaj complet, reciproc.

Când ambii parteneri sunt complet relaxaţi, aceştia găsesc **una din numeroasele poziţii de penetrare.** După câteva mişcări şi schimbări de poziţie, se face o pauză mai lungă în care partenerii stau întinşi unul lângă celălalt, concentrându-se să atingă sinteza fizică şi spirituală. Aceasta este o poziţie în care **excitaţia creşte** iar amanţii se apropie pentru a ajunge la orgasm. După o penetrare lungă şi de durată, partenerii ating **orgasmul perfect,** care cutremură întreg corpul şi creează o energie fizică şi emoţională puternică, ceea ce aduce partenerii în **starea de extaz.**

Bătăiţa - spanking

Bătăiţa la fund este unul din cele mai cunoscute jocuri sexuale sadomasochiste. Acestea au o istorie lungă şi un punct de plecare psihologic interesant şi au locul lor special în cultura pop.

Pe Internet poţi să găseşti sute de blog-uri de fani bătăiţă (numele jocului) precum şi instrucţiuni privind diversele metode de a-ţi satisface partenerul aplicându-i bătăiţe la fund cu palma, cravaşa sau nuiele în forme speciale.

Cea mai des răspândită este bătăiţa cu palma, totuşi unii recurg la aceasta doar atunci când şezutul îi doare deja atât de tare încât nu mai pot suporta alte instrumente. Bătăiţele pot fi aplicate cu palma goală sau cu o mănuşă. Unora le plac **mănuşile moi din piele,** alţi spun că nimic nu se compară cu bătăiţele cu mănuşi pentru uz casnic din cauciuc.

În scena bătăiţei se pot folosi şi **"mănuşi vampir"** care au mici proeminenţe ascuţite pe palme, concepute exact în acest scop. Desigur, poţi folosi **linguri mari,** „nuiele" special concepute din lemn şi piele, **bice, cravaşe...** Totul depinde de ce anume te excită, fie că este vorba de curele subţiri usturătoare, fie de căldura unei suprafeţe mai roşii.

6. Şi dacă nu funcţionează?

Multe cupluri se confruntă cu probleme în viaţa lor sexuală, nu neapărat după ani buni de căsnicie. În continuare vă prezentăm unele din cauzele tulburărilor din viaţa sexuală:

- stresul, emoţiile, traumele, depresia, oboseala
- experienţa sexuală neplăcută din trecut
- situaţii familiale proaste, relaţii de familie proaste
- relaţii proaste la muncă, cu mediul,
- inflamaţii sau probleme menstruale la femei,
- probleme erectile
- scăderea libidoului

Disfuncţii erectile

Problemele de erecţie sunt definite ca incapacitate continuă de a avea o erecţie şi/sau de a o menţine, împiedicând astfel un contact sexual satisfăcător.

Mulţi factori pot influenţa problemele de erecţie. Aceştia sunt împărţiţi în două categorii: organici şi mentali. 80% fac parte din prima categorie, 10% din cea de-a doua, în timp ce doctorii nu pot găsi cauzele a 10% din factori. Cele mai de întâlnite afecţiuni care provocă probleme de erecţie sunt afecţiunile neurologice, boala Parkinson, afecţiunile endocrine, în special probleme de funcţionare a glandei tiroide, diabet, anemie, afecţiuni vasculare, artrită şi depresie. Una din cauze poate fi şi obezitatea, vârsta înaintată şi abuzul sexual în trecut. Problemele de erecţie nu apar doar odată cu vârsta înaintată. Răni ale pelvisului, operaţii de prostrată, vezică, colon şi rect - toate acestea pot provoca probleme de erecţie. Şi, desigur, medicamentele pe care le iei.

Ce tipuri de medicamente provoacă disfuncţii erectile?

- medicamente de inimă
- medicamente pentru hipertensiune
- diuretice
- somnifere
- medicamente contra grăsimilor din sânge
- antidepresive: antidepresive triciclice,
- săruri de litiu
- medicamente stimulente
- sedative
- medicamente împotriva migrenelor
- mijloace de dietă
- corticosteroizi
- narcotice
- citostatice...

Problemele de erecţie sunt mai frecvente decât îţi poţi închipui deşi, în zilele noastre, există numeroase posibilităţi pentru tratarea acestora. O discuţie cu medical tău de familie este probabil unul din primii paşi pe care va trebui să îi faci. Indiferent de cum vrei să tratezi această disfuncţie, trebuie să ştii că nu eşti singur. Peste 185 mii sloveni cu vârsta de peste 40 de ani suferă de aceeaşi problemă. Din păcate, numai 10% dintre aceştia apelează la un profesionist. Bărbaţilor le este, de obicei, ruşine de acest lucru şi nu abordează acest subiect nici măcar cu partenerul lor. Însă, ajutorul şi sprijinul sunt pe primul loc în rezolvarea acestei probleme în timp ce tratamentul este pe locul al doilea. Trebuie să discuţi mult pe această temă. Mai întâi cu partenerul tău care trebuie să dea dovadă de înţelegere şi să nu fie ironic şi abia apoi cu un psihoterapeut. 66% din bărbaţi şi 65% din femei nu pot începe să vorbească când apar probleme de erecţie. La început, bărbaţii se gândesc în mod constant la această problemă şi trăiesc cu teama a ceea ce urmează să se întâmple în timpul următorului contact sexual, ceea ce conduce, desigur, la un nou eşec şi îi atrage într-un cerc vicios. Aceştia au nevoie de ajutor pentru a ieşi din el, deoarece această problemă poate să îi izoleze complet de căminul şi mediul lor de muncă.

În continuare sunt prezentate alte posibilităţi de tratament:

Medicamentele

Pe piaţă, există medicamente - tablete - care ajută la obţinerea şi menţinerea erecţiei. Tabletele sunt discrete, simplu şi uşor de utilizat. Însă nu toată lumea le poate lua, din acest motiv trebuie să consulţi un medic cu privire la faptul dacă acest tip de tratament este adecvat pentru tine. Aceste tablete prescrise facilitează afluxul de sânge în penis şi astfel nu provoacă în mod direct erecţia; prin urmare, medicamentul va funcţiona numai dacă bărbatul este excitat sexual.

Viagra

Viagra este cu siguranţă cea mai cunoscută tabletă albastră din lume. Aceasta permite bărbaţilor cu probleme de erecţie să aibă o erecţie şi să o menţină în acelaşi timp. Când un bărbat este excitat sexual, arterele din penis se relaxează şi se dilată. Acest lucru permite irigarea cu mai mult sânge a penisului ceea ce conduce la o erecţie. Venele care, de obicei, pompează sângele afară din penis se contractă, împiedicând astfel retragerea sângelui din penis. În urma debitului mărit şi retragerii scăzute a sângelui din penis rezultă un penis mărit în stare de erecţie. Uneori, nervii sau vasele care participă la acest proces nu funcţionează în mod corect. Când acest lucru se întâmplă, un bărbat nu poate avea sau menţine erecţia. Viagra creşte debitul de sânge în penis, permiţând unui bărbat să aibă şi să obţină o erecţie când este excitate sexual. Viagra începe să dea rezultate după o oră de la administrare şi are efect între 6 şi 8 ore.

Levitra

Levitra contribuie la creşterea debitului de sânge care circulă în penis, permiţând astfel celor care credeau că sexul este de domeniul trecutului să experimenteze contactul sexual. Imediat după ce un bărbat termină activitatea sexuală, circulaţia sangvină revine la normal şi în consecinţă erecţia

dispare. Medicamentul este conceput pentru bărbaţii cu nivel crescut de colesterol, hipertensiune şi diabet. Efectul Levitra durează între 5 şi 6 ore.

Cialis

Cilalis permite cuplurilor să fie spontane deoarece bărbaţii au erecţie doar când sunt excitaţi sexual sau când creierul le este stimulat de gânduri lascive sau plăcere fizică. Aceasta provoacă producerea de stimuli chimici care determină mărirea vaselor din penis. Acest debit suplimentar provoacă erecţia. Efectul Cialis durează cel mult 36 de ore.

Gelul oral Kamagra

Gelul Kamagra este adecvat pentru bărbaţii cărora nu le place să înghită tablete. Din moment ce medicamentul este sub formă de gel, substanţa vindecătoare se absoarbe în corp mai repede şi în consecinţă începe să acţioneze mai rapid. Efectul durează între 5 şi 7 ore.

Tratamentul prin uretră

Acest tip de tratament contribuie, de asemenea, la obţinerea erecţiei. Tratamentul prin uretră funcţionează în sensul în care muşchii pereţilor arterelor se relaxează, permiţând astfel sângelui să inunde penisul, provocând în consecinţă erecţia în câteva minute. Mulţi bărbaţi ştiu că aceasta este o posibilitate de tratament sigură şi eficientă. Însă, un număr relativ redus de utilizatori raportează o durere locală din cauza căreia au fost nevoiţi să renunţe la această posibilitate.

Tratamentul prin injecţie

Injecţiile conţin un medicament care contribuie la obţinerea erecţiei. Medicamentul relaxează muşchii, permiţând astfel sângelui să inunde penisul şi provocând în consecinţă erecţia în aproximativ 5 - 10 minute.

În prezent, tratamentul prin injecţii poate fi foarte eficient deoarece provoacă erecţii ce pot dura între 30 şi 60 minute. Pot exista efecte secondare, precum erecţie prelungită, durere ca urmare a obţinerii erecţiei şi, de asemenea, ţesut cicatricial pe penis.

Dispozitive

Dispozitivele cu vid sunt alcătuite dintr-un tub pe care îl aşezi pe penis (absorbţia te ajută să ai o erecţie) şi un inel pe care îl aşezi la baza penisului (pentru a te ajuta să menţii erecţia). Vidul face ca sângele să inunde penisul iar inelul îl reţine, provocând astfel erecţia.

În general, dispozitivele cu vid sunt sigure şi eficiente însă acestea nu trebuie folosite mai mult de 30 de minute. Când inelul este mişcat, erecţia dispare. Conform utilizatorilor, partea proastă a dispozitivelor cu vid este lipsa de spontaneitate provocată de utilizarea unui dispozitiv mecanic, penis rece şi ejaculare dificilă, dureroasă.

Metode operative

Cilindri cu silicon (medii, tari sau gonflabili) care provoacă erecţie sunt implantaţi prin metode operative. Deşi mulţi bărbaţi şi partenerele acestora sunt satisfăcuţi de acest tratament, metoda

poate fi dureroasă şi există, de asemenea, posibilitatea unei infecţii sau a altor complicaţii pe durata şi după operaţie. În plus, procedura este definitivă datorită îndepărtării ţesutului cavernos.

Psihoterapia

Discută cu un psihiatru, psiholog, terapeut sexual sau orice alt specialist în sănătate mentală problemele tale - sexuale sau de altă natură - care ar influenţa capacitatea ta de a avea sau menţine erecţia.

Preparate din plante/ vitamine

Există o mare diversitate de preparate din plante (cunoscute şi sub denumirea de suplimente alimentare) despre care se spune că măresc instinctul, plăcerea şi capacitatea sexuală însă FDA (US Food and Drug Administration) nu şi-a exprimat opinia asupra siguranţei şi eficienţei acestora.

Tratamentul cu hormoni

calitatea scăzută a erecţiei poate fi o urmare a nivelului prea scăzut de testosteron (acesta se stabileşte la analiza sângelui). Tratamentul cu hormone creşte nivelul de testosteron. Hormonii sunt introduşi intravenos sau oral prin piele.

Desigur, trebuie evidenţiat din nou faptul că: cel mai bun consultant a fost şi va fi întotdeauna medicul tău, prin urmare nu ezita şi consultă-l.

7. Contracepţia şi prevenirea bolilor cu transmitere sexuală

Contracepţia şi protecţia de calitate şi sigure împotriva bolilor cu transmitere sexuală reprezintă baza fiecărei relaţii sănătoase între iubiţi. În lipsa acesteia, fiecare contact sexual este posibil periculos, deoarece poate conduce nu doar la sarcini nedorite, ci şi la boli cu transmitere sexuală, care nu trebuie neglijate, deoarece sunt dificil sau chiar imposibil de tratat şi stigmatizează pacientul. Deci, înainte de a trece la discuţii fierbinţi, trebuie să citeşti neapărat acest capitol - chiar dacă ai un partener constant sau intenţionezi să ai un copil. Poate că poţi transmite cunoştinţele tale despre contracepţie altei persoane şi o poţi ajuta să previnã o greşeală fatală. Prin urmare, să vedem ce înseamnă **sexul sigur** şi cum să îl practici.

Contracepţia la femei

De obicei, femeile sunt acelea care au grijă de contracepţie, în special dacă au contacte sexuale regulate. În afară de bolile cu transmitere sexuală, poate apărea şi o sarcină nedorită, din acest motiv industria farmaceutică le oferă multe metode de contracepţie. Să vedem ce este disponibil pe piaţă.

Contracepţia hormonală

La baza contracepţiei hormonale stau hormonii sexuali feminini, derivaţi sintetici ai estrogenelor şi gestagenelor. Există diverse forme de administrare a hormonilor.

Pilula contraceptivă

Pilula contraceptivă este cel mai răspândit mijloc de contracepţie, fiind şi cel mai uşor de utilizat. Are la bază doi hormone, estrogenul şi progestogenul, hormoni care împiedică ovulaţia. Dacă iei aceste pilule regulat, ele sunt 99% sigure.

Injecţia hormonală

Injecţiile contraceptive conţin hormone sexuali feminini care opresc temporar ovulaţia. Acestea sunt concepute în special pentru femeile care fie nu reuşesc să folosească în mod regulat celelalte metode contraceptive şi pentru femeile cărora le este interzis să le folosească sau care nu doresc să le folosească. Efectul unei injecţii este de trei luni, însă are şi un punct slab, şi anume sângerările intermediare. Poţi obţine o reţetă pentru aceste injecţii de la medicul tău care le şi administrează. Trebuie să îţi faci o injecţie o dată la 8 sau 12 luni.

Sistemul intrauterin - SIU

SIU este una din cele mai recente metode de contracepţie. Previne sarcina la fel de eficient ca şi sterilizarea. Acesta este un cadru mic în formă de T care se adaptează la partea internă a uterului şi care poate sta în uter cel mult cinci ani. Cadrul conţine hormonul care este eliberat treptat în uter şi previne sarcina. Principalul efect al hormonului este că îngroaşă mucusul colului uterin, împiedicând astfel pătrunderea spermei. De asemenea, reduce mişcarea şi fertilitatea spermei şi previne fecundarea. În plus, opreşte dezvoltarea lunară a mucusului cervical. De asemenea, la unele femei ovulaţia se opreşte.

Inelul vaginal

Inelul vaginal conţine ambii hormoni feminini în cantităţi suficiente pentru trei luni. Femeia îl introduce în vagin şi în a patra săptămână, când este îndepărtat, se declanşează menstruaţia. Nu este disponibil încă în farmaciile din ţara noastră.

Plasturele contraceptiv

Plasturele este relativ nou pe piaţa noastră. Îl poţi cumpăra fără reţetă medicală de la orice farmacie. Plasturele eliberează hormoni prin piele şi acţionează exact în acelaşi mod ca şi pilulele. Însă, trebuie să îţi atragem atenţia asupra faptului că aceşti plasturi nu sunt eficienţi pentru femeile mai puternice. Studiile arată că greutatea limită este de 90 kg. De obicei, se lipeşte de umăr, şezut sau omoplat. Plasturele este îndepărtat şi înlocuit cu unul nou o dată pe săptămână, în aceeaşi zi. Repetă această procedură o dată la trei săptămâni şi fă o pauză în a patra săptămână, plasturii sunt suficient de rezistenţi, adică poţi face un duş şi aceşti nu se vor dezlipi de la locul lor. Doar nu îi freca, în caz contrar se pot dezlipi.

Contracepţia de urgenţă

Aceasta este o „ieşire de urgenţă" pentru situaţiile în care metoda obişnuită eşuează, în caz de contact sexual neprevăzut sau de viol. Este denumită şi pilula „de a doua zi" sau contracepţie de urgenţă. O femeie trebuie să ia imediat posibil două pilule sau o pilulă şi o alta după 12 ore, însă nu mai târziu de cinci zile de la contactul sexual neprotejat. Hormonii declanşează menstruaţia şi previn astfel sarcina. Pilulele contraceptive obişnuite sunt, de asemenea, eficiente cu condiţia să fie administrate în cantităţi corespunzătoare; acestea pot provoca greaţă şi vomă, în acest caz fiind nevoită să iei medicamente împotriva stării de vomă şi încă două pilule.

Metoda contraceptivă de barieră sau mecanică

Spirala

Este un dispozitiv mic detaşabil introdus în uter şi lăsat acolo. Introducerea nu este dureroasă însă trebuie efectuată de un doctor. Începe să funcţioneze din ziua în care a fost introdus. Nu afectează plăcerea sexuală şi poate rămâne în uter timp de un an sau mai mult. Există posibilitatea să iasă afară pe durata primelor luni dacă este folosit de femeile care nu au născut încă. Metoda este 95-99% sigură.

Spuma vaginală

Se spală sperma cu un tub. Aceasta nu este o metodă rea însă nu este foarte sigură. În plus, scurtează momentele de relaxare şi satisfacţie ceea ce înseamnă mult pentru femei după un contact sexual.

Prezervativul feminin - femidom

Prezervativul feminine este o foiţă subţire din latex care este introdusă în vagin pentru a proteja pereţii acestuia şi pentru a preveni contactul spermei cu vaginul. Se aşează în poziţia corectă cu două degete. Oferă aceeaşi siguranţă ca şi prezervativul masculin.

Spermicide

Spermicidele sunt substanţe chimice care distrug sperma. Acestea sunt disponibile pe piaţă sub formă de cremă, gel, spumă SUI şi sprayuri. Înaintea contactului sexual, se introduc adânc în vagin. De obicei, sunt folosite ca protecţie suplimentară în combinaţie cu altă metodă contraceptivă, ex. prezervativul. Sunt mai puţin eficiente dacă sunt utilizate independent.

Diafragma

Diafragma este un instrument contraceptiv mecanic care nu mai este atât de utilizat. Este alcătuită dintr-o nervură metalică acoperită cu o membrană din cauciuc. Previne sarcina acoperind intrarea în uter şi împiedicând sperma să ajungă prin colul uterin în uter. De obicei, se recomandă utilizarea diafragmei împreună cu spermicide sub formă de cremă sau gel, care distrug sperma. După contactul sexual, diafragma trebuie să rămână în uter cel puţin între şase şi opt ore. Metoda este 85-95% sigură.

Sterilizarea la femei

În acest caz, se efectuează laparoscopic prin blocarea trompelor uterine. Metoda necesită o intervenţie chirurgicală minoră cu anestezie locală. Femeile rămân în spital 2 sau 3 zile. Metoda este 100% sigură.

Metode naturale

Metodele naturale au desigur atât avantaje, cât şi dezavantaje. La baza unei metode naturale se află evitarea contactului sexual pe durata ovulaţiei. Nu mai există cerinţe suplimentare pentru parteneri, cheia fiind abstinenţa.

- Metoda **Ogino-Knaus** (calendarului) constă în evitarea contactului sexual cel puţin 9 zile pe durata ovulaţiei şi după. Metoda este 75-80% sigură.
- **Metoda temperaturii bazale** constă în măsurarea temperaturii pe durata ovulaţiei şi după aceasta, prin urmare completează metoda calendarului. Se ştie că în momentul ovulaţiei, temperatura scade cu 2/10 de grad şi creşte cu 3/10 de grad în următoarele 24 de ore şi rămâne neschimbată până la începutul menstruaţiei. Perioada de infertilitate începe în a 4-a zi de la creşterea temperaturii. Însă trebuie, desigur, să fii sigură că temperatura nu a crescut din orice alt motiv.
- **Metoda mucusului cervical,** de asemenea, vine în completarea metodei calendarului. Aceasta constă în urmărirea modificărilor mucusului cervical din gâtul uterin, ce poate fi pipăit în vagin. Mucusul nu este produs în cantităţi mari; este gros însă pe durata ovulaţiei devine subţire şi transparent. La sfârşitul ovulaţiei, mucusul îşi recapătă aspectul şi consistenţa anterioară şi rămâne neschimbat până la următoarea menstruaţie.

Contracepţia la bărbaţi

Vremurile în care bărbatul era singurul care avea grijă de contracepţie au dispărut de mult. În zilele noastre, bărbaţii sunt, de asemenea, parteneri responsabili şi atenţi atunci când vine vorba de prevenirea unei sarcini nedorite şi, desigur, în ceea ce priveşte limitarea bolilor cu transmitere sexuală. Există, desigur, mult mai puţine metode de contracepţie pentru bărbaţi, acestea fiind şi mult mai simple. Puţin cercetători sunt preocupaţi şi de introducerea şi testarea de noi metode de contracepţie pentru bărbaţi - în definitiv, şi bărbaţii ar trebui să aibă mai multe opţiuni.

Metoda contraceptivă mecanică

Prezervativul

Un prezervativ este confecţionat din cauciuc subţire rulat pe penisul în erecţie după retractarea prepuţului pentru a se preveni ruperea pe durata contactului sexual. Este recomandat persoanelor care au contacte sexuale rare şi periodice şi pe durata pauzei de la pilulele contraceptive. Cel mai mare avantaj al său este că previne posibilitatea de a contracta boli cu transmitere sexuală şi cel mai mare dezavantaj este că limitează variaţiile unui contact sexual. Unele prezervative sunt lubrifiate iar altele au un rezervor suplimentar pentru spermă în vârf. Metoda este 90-97% sigură.

Metoda retragerii

Metoda retragerii înseamnă atunci când bărbatul îşi retrage penisul înainte să ejaculeze, împiedicând astfel intrarea spermei în vagin. Metoda necesită mult autocontrol, distrage atenţia de la excitaţia sexuală şi reduce plăcerea şi mai presus de toate, este nesigură. Cu alte cuvinte, sperma poate fi prezentă şi în „câteva picături" de fluid, mulţi copii fiind născuţi ca urmare a folosirii acestei metode.

Vasectomia - sterilizarea

Aceasta este o procedură chirurgicală în care vasele deferente ale unui bărbat sunt tăiate în scopul sterilizării. Spermatozoizii nu vor mai intra in compoziţia lichidului spermatic, fecundarea ovulului devenind imposibilă. Procedura nu afectează dorinţa sexuală sau erecţia unui bărbat iar aspectul spermei nu se modifică. Singura cale de a verifica existenţa spermatozoizilor este verificarea microscopică. Vasectomia se efectuează în câteva minute cu anestezie locală prin pielea testiculelor. Această metodă de prevenire a sarcinii este aleasă de cei care nu mai doresc să aibă copii. Sterilizarea este aprobată de un comitet dacă solicitantul (bărbat sau femeie) are peste 35 de ani şi este efectuată şase luni mai târziu; legea stabileşte o astfel de perioadă pentru reflectare (numai în cazuri excepţionale). Procedura este ireversibilă, ducând la infertilitate definitivă.

Metoda contraceptivă hormonală - pe viitor

Pilula contraceptivă

Pilulele contraceptive pentru bărbaţi sunt încă în faza de început - însă apariţia acestora pe piaţă este doar o chestiune de timp. Este vorba de o pilulă administrată pe cale orală care va contribui la oprirea procesului de spermatogeneză. Pilula va conţine în primul rând testosteron şi nu va avea efecte steroide. Cercetătorii consideră că pe lângă efectul contraceptiv, va determina dezvoltarea masei musculare şi osoase. Experţii consideră că pilula va apărea pe piaţă în cinci - zece ani.

Privire de ansamblu asupra a ceea ce urmează

Pe lângă pilulele hormonale, oamenii de ştiinţă dezvoltă mai multe metode noi dintre care unele vor aduce cu siguranţă mai multă siguranţă pentru bărbaţi şi mai multă relaxare pentru femei.

- Adjudin, o pilulă care împiedică dezvoltarea spermatozoizilor.
- Risug, inhibiţia reversibilă a spermei.
- Dispozitiv Intra Vas (Intra Vas Device sau IVD), tub care blochează spermatozoizii pe traseul lor.
- Nifedipine, pilulă pentru tratamentul hipertensiunii care provoacă infertilitate.
- Expunerea testiculelor la căldură.

Contracepţia sigură şi mai ales reciprocă va implica astfel ambii parteneri în procesul de planificare familială.

Deci, am ajuns la sfârşitul capitolului privind contracepţia. Acesta este, desigur, doar un ghid privind diversele metode şi nu un manual de instrucţiuni pentru prevenirea eficientă a sarcinii. Pentru orice informaţii suplimentare, metode de utilizare, siguranţă, accesibilitate, caracterul adecvat al metodei, contactează-ţi medicul. Acesta/aceasta îţi va oferi cele mai adecvate şi profesioniste sfaturi.

8. Preludii extenuante

Ce ar-mai fi de spus? Este rândul tău! Conform majorităţii oamenilor, sexul este activitatea cea mai plăcută şi cea mai relaxantă despre care se crede că arde mai multe calorii decât 8 ore de muncă în mină... Ei bine, cel mai bine este să te convingi singur. Oferă-i partenerului tău un masaj erotic sau un strip-tease, aruncă o privire în Kamasutra pentru poziţii noi şi bucură-te de cea mai bună partidă de sex din viaţa ta!

Distracţie fierbinte...